

Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«  
in Cossebaude



# VERANSTALTUNGSPROGRAMM

MAI '26

19. Mai  
**Der Frühling  
hat sich  
eingestellt**  
Musikalischer  
Nachmittag



**KOSTENFREI FÜR SIE ZUM MITNEHMEN!**

## MONTAG 04. MAI

- 10.00 Uhr „Ausleihen & Tauschen“ → 2 h | kostenfrei  
Groschenhefte Basar
- 10.00 Uhr Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 13.30 Uhr **Mal- & Zeichenzirkel** → 2 h | 3 €  
Freies Malen mit Acrylfarben & Stiften
- 17.30 Uhr & 19.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\*  
mit Anja Goldberg

## DIENSTAG 05. MAI

- 09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 09.30 Uhr Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz → 45 min | 3 €
- 13.30 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 14.15 Uhr Spielenachmittag (Schach, Rommé, ...) → 1,5 h | 2 €
- 17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\*  
mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz\*

## MITTWOCH 06. MAI

- 10.00 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 17.00 Uhr Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg\*
- 18.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\*  
mit Anja Goldberg

## DONNERSTAG 07. MAI

- 09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr Treff der Skatspieler → 1,5 h | 2 €
- 15.00 Uhr Treff der Angehörigengruppe Demenz  
*Eine Anmeldung ist erforderlich.* → 1,5 h |  
kostenfrei
- 17 & 18 Uhr Funktionstraining Osteoporose\*

## FREITAG 08. MAI

- 09.30 Uhr Englischtreff (Gesprächskreis) → 1 h | 2 €

## MONTAG 11. MAI

- 10.00 Uhr Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr **„Um die Ecke gedacht“** → 1,5 h | 3 €  
**Gedächtnistraining**
- 17.30 Uhr & 19.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\*  
mit Anja Goldberg

## DIENSTAG 12. MAI

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 09.30 Uhr** Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz → 45 min | 3 €
- 10.00 Uhr** Smartphone-Sprechstunde → 1 h | 3 €  
Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.

**14.00 Uhr** **„Kreatives Schreiben – Gemeinsam etwas zu Papier bringen“**

Lust auf gemeinsames Schreiben? Haben Sie Gedanken, Erinnerungen oder Geschichten im Kopf, die Sie schon lange Mal aufschreiben wollten? In Gesellschaft schreibt es sich oft leichter und mit mehr Freude! Wir laden Sie herzlich zu unserer neuen Schreibgruppe ein.

*Eine Anmeldung ist erforderlich.*

- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz\*

## MITTWOCH 13. MAI

- 10.00 Uhr** **Treff der Männerwandergruppe** Anmeldung unter 0351 452 563 28  
Wanderung am Nöthnitzbach zur Eutschützer Mühle im Dresdner Süden  
Treffpunkt: ASB-Begegnungszentrum  
Dresdner Str. 3
- 10.00 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 13.30 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 14.15 Uhr** Spielenachmittag (Schach, Rommé,...) → 1,5 h | 2 €
- 17.00 Uhr** Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg\*
- 18.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg

## FREITAG 15. MAI

- 09.30 Uhr** Englischtreff (Gesprächskreis) → 1 h | 2 €

## MONTAG 18. MAI

- 10.00 Uhr** Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei
- 14.00 Uhr** **Abenteuer-Radreise Australien** → 2 h | 3 €  
Der Weltenbummler Harald Lasch präsentiert im 4. und letzten Teil seines Multimedia-Vortrags Eindrücke, Erfahrungen und Bildmaterial seiner Radreise durch Australien.
- 17.30 Uhr & 19.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg

## DIENSTAG 19. MAI

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 09.30 Uhr** Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz → 45 min | 3 €
- 14.00 Uhr** **"Der Frühling hat sich eingestellt"** → 2 h | 3 €  
**Musikalischer Nachmittag bei Kaffee & Kuchen**  
Freuen Sie sich auf Musik von Vivaldi, Frühlingsgedichte, gemeinsames Singen. Genießen Sie einen stimmungsvollen Nachmittag in frühlingshafter Atmosphäre.  
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!  
*Eine Anmeldung ist erforderlich.*
- 17.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg
- 19.30 Uhr** Yoga mit Frau Lenz\*

## MITTWOCH 20. MAI

- ~~**10.00 Uhr**~~ Seniorensitzgymnastik → entfällt
- 13.30 Uhr** Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €
- 14.15 Uhr** Spielenachmittag (Schach, Rommé,...) → 1,5 h | 2 €
- 17.00 Uhr** Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg\*
- 18.30 Uhr** Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg

## DONNERSTAG 21. MAI

- 09.30 Uhr** Frauengymnastik → 1 h | 3 €
- 13.00 Uhr** Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €
- 17 & 18 Uhr** Funktionstraining Osteoporose\*

## FREITAG 22. MAI

09.30 Uhr Englischtreff (Gesprächskreis) → 1 h | 2 €

## DIENSTAG 26. MAI

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

09.30 Uhr Sitzgymnastik im Dorfklub Mobschatz → 45 min | 3 €

10.00 Uhr Smartphone-Sprechstunde → 1 h | 3 €

Wir helfen Ihnen individuell bei Ihren Problemen rund ums Handy.

10.00 Uhr Fadenspiel – Treff der Strickgruppe → 2 h | kostenfrei

13.30 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €

14.15 Uhr Spielenachmittag (Schach, Rommé,...) → 1,5 h | 2 €

17.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg

19.30 Uhr Yoga mit Frau Lenz\*

## MITTWOCH 27. MAI

10.00 Uhr Seniorensitzgymnastik → 45 min | 3 €

13.30 Uhr **Die Themenreihe „Wo wir zu Hause sind“ führt in die Örtsteile unserer Umgebung.** → 3 h | 2 €

**Geführter Spaziergang mit der Interessengemeinschaft Altfranken e.V., anschließend gemeinsames Kaffeetrinken im Ortschaftszentrum Altfranken**

Treffpunkt: 13.30 Uhr vor dem Ortschaftszentrum Altfranken Otto-Harzer-Str. 2b, 01156 Dresden

*Eine Anmeldung ist erforderlich.*

17.00 Uhr Stuhl-Yoga mit Anja Goldberg\*

18.30 Uhr Sanftes Yoga & Tiefenentspannung\* mit Anja Goldberg

## DONNERSTAG 28. MAI

09.30 Uhr Frauengymnastik → 1 h | 3 €

13.00 Uhr Treff der Skatspieler → 2,5 h | 2 €

17 & 18 Uhr Funktionstraining Osteoporose\*

## FREITAG 29. MAI

09.30 Uhr Englischtreff (Gesprächskreis) → 1 h | 2 €

# VORSCHAU

10. JUNI | 14 UHR



## „Wo wir zu Hause sind“

Dieses Mal geht es nach **Oberwartha**: Freuen Sie sich auf einen geführten Spaziergang durch den alten Dorfkern mit anschließender Einkehr zu Kaffee und Kuchen im Kulturraum Oberwartha.

→ nähere Informationen und Anmeldung unter 0351 45256328

IN PLANUNG



## Infocafé – Wie schütze ich mich vor Betrügern?

Zu Gast ist der Bürgerpolizist von Cossebaude, Herr Klarhöfer (Polizeihauptmeister).

Er informiert mit seiner Kollegin über aktuelle Betrugsmaschen und gibt Tipps, wie man sich im Alltag davor schützen kann. Anschließend steht er für Fragen und Gespräche zur Verfügung.



\* Yoga,  
Funktionstraining  
& Entspannungskurse

Information zur  
Anmeldung erhalten Sie  
im Begegnungszentrum.



# WIR FÜR SIE



**Uta  
Fischer**

Leiterin



**Manuela  
Stöhr**

Mitarbeiterin



**Hanna  
Wagner**

Bereichsleitung



**Unsere Ehren-  
amtlichen**

## KOSTENFREIE BERATUNG FÜR SENIOREN & ANGEHÖRIGE

Wir helfen diskret und individuell im Beratungszentrum oder im Hausbesuch bei:

- behördlichen Angelegenheiten und Hilfe bei Anträgen
- Fragen zu häuslicher Pflege und Unterstützungsmöglichkeiten bei Pflegebedürftigkeit
- Information und Vermittlung von altersgerechten Diensten
- Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- Unterstützung bei der Bewältigung akuter sozialer und gesundheitlicher Problemlagen

### Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon: 0351 45402013

[www.asb-dresden-kamenz.de/seniorenberatung](http://www.asb-dresden-kamenz.de/seniorenberatung)

## BERATUNGSSPRECHZEITEN IN DEN WESTLICHEN ORTSCHAFTEN

### **COSSEBAUDE**

im Begegnungszentrum,  
*Dresdner Straße 3*

#### **Dienstag**

13.30 – 17.30 Uhr

#### **Donnerstag**

09.00 – 12.00 Uhr

### **OBERWARTHA**

im Kulturraum,  
*Max-Schwan Str. 4*

#### **jeden 2. Dienstag im Monat**

10.00 – 12.00 Uhr

### **MOBSCHATZ**

im Dorfklub Mobschatz,  
*Am Tummelsgrund 7b*

#### **jeden 3. Dienstag im Monat**

14.30 – 16.30 Uhr

**ASB-Begegnungs- und Beratungszentrum »Am Friedensstein«**  
Dresdner Straße 3  
01156 Dresden

Telefon: 0351 45256328

E-Mail: [friedensstein@asb-dresden.de](mailto:friedensstein@asb-dresden.de)  
[www.asb-dresden-kamenz.de/am-friedensstein](http://www.asb-dresden-kamenz.de/am-friedensstein)



### **Öffnungszeiten Begegnungszentrum**

Mo – Do: 09.00 – 16.00 Uhr

Fr: 09.00 – 14.00 Uhr

### **Senioren-Mittagstisch**

Mo – Fr: 12.00–13.00 Uhr → nähere Infos in unserem Begegnungszentrum

## **IHRE VERANSTALTUNG IN UNSEREN RÄUMEN**

Gerne können Sie unsere barrierefreien Räumlichkeiten auch für Ihre Feierlichkeiten, Seminare, Workshops etc. nutzen.

Die Vermietung kann tageweise und stundenweise erfolgen.

Inbegriffen sind eine vollausgestattete Küche, Toiletten, WLAN und Leinwand.

Rufen Sie uns an und wir besprechen gerne alles Weitere mit Ihnen.

Telefon: 0351 45256328



### **Impressum**

ASB-Regionalverband e.V.  
Leutewitzer Ring 84  
01169 Dresden

Telefon: 0351 4182-0  
[www.asb-dresden-kamenz.de](http://www.asb-dresden-kamenz.de)

Fotos: Frauke Riether@Pixabay (Titel),  
Magnus@Pixabay, DynaMoToR@wikipedia (Vorschau)

Zum digitalen  
Monatsprogramm  
Änderungen vorbehalten



**Bitte melden Sie sich für jede  
Veranstaltung an.**

Das Begegnungszentrum wird durch das Sozialamt  
der Landeshauptstadt Dresden gefördert.

gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



Dresden.  
Dresdner